

افراد دیابتی باید روزانه دو تا سه سهم از گروه شیر مصرف کنند و چنانچه در سن رشد هستند، این مقدار به دو الی چهار سهم می رسد.

یک لیوان شیر،

یک لیوان ماست،

دو لیوان دوغ،

۴۵ گرم پنیر به اندازه یک قوطی کبریت برابر با یک سهم می باشد.

با یادداشت کردن آنچه در طول روز می خورید و زمان خوردن و چگونگی تاثیر آن بر میزان قند خون



### نکته:

می توانیم رژیم غذایی متعادلی داشته باشیم باید میزان قند خون خود را هر ۲ ساعت پس از خوردن وعده غذایی اندازه بگیرید تا تاثیر مواد غذایی مختلف را بر بدنانتان مشاهده نمایید.



### مواد غذایی که اثر نامناسب بر قند خون دارند:

مانند قند، شکر، مربا، شربت و عسل باید از برنامه غذایی فرد دیابتی حذف شود و قندهای مرکب مانند خرما، کشمش، انجیر و توت خشک جایگزین این مواد شود.

مصرف فیبر غذایی باید افزایش پیدا کند، که بیشتر در پوست میوه جات مثل پوست خیار و پوست سیب وجود دارد و از میان نان ها نان سنگک برای دیابتی ها مناسب تر است.

میوه هایی که قند بالا دارند و دیابتی ها باید از مصرف آنها پرهیز کنند شامل: خربزه، موز، طالبی، انگور عسگری است. ولی میوه هایی مانند سیب گلاب، خیار برای دیابتی ها بسیار مناسب است و می توانند مانند افراد عادی بین دو تا چهار سهم از این میوه ها را استفاده کنند. هر سهم به اندازه ی یک پرتغال یا سیب درشت است.

مصرف شیر کم چرب برای دیابتی ها مشکلی ندارد، ولی شیرهای پرچرب برای دیابتی ها مناسب نیست .

اساسا دیابتی ها را از مصرف غذاهایی که کلسترول بالایی دارند، منع می کنیم چون اثر منفی بر قند خون آنها دارد .

### دیابت و تغذیه

بیماران دیابتی با داشتن یک برنامه غذایی سالم، می توانند از انواع غذاها لذت ببرند. یک رژیم سالم برای افراد دیابتی شامل ۶۰-۴۰٪ از گروه کربوهیدرات ( شامل میوه ها، سبزیجات، حبوبات، لبنیات و غذاهای نشاسته ای مانند نان ) ۲۰٪ از گروه پروتئین ( گوشت قرمز، انواع گوشت پرندگان، ماهی ، لبنیات ) و ۳۰٪ یا کمتر از گروه چربی هاست ( شامل کره و انواع روغن هاست) که به انواع غذاها افزوده می شود و در بیشتر لبنیات و فرآورده های گوشتی یافت می شود.



### یادمان باشد

حتی اگر عادت به خوردن وعده های غذایی بسیار سالم داریم، خوردن بیش از حد موجب افزایش وزن خواهد شد، که خود باعث بروز بیماری دیابت و افزایش قند خون می شود.



### تغذیه در دیابت

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

[nour.mui.ac.ir](http://nour.mui.ac.ir)

تهیه کننده:

مایده حقیقی (کارشناس پرستاری)، کامیار ضایی

(دانشجوی کارشناس پرستاری)

نایید کننده:

دکتر مجید رمضانی (فوق تخصص غدد)

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی/ سوپروایزر

آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/016

سال ۱۳۹۹



روغن های جامد را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید. بهتر است روغن زیتون، روغن کانولا (کلزا)، سویا، ذرت، کنجد و هسته انگور را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

• در هفته ۳-۲ بار ماهی خصوصا قزل آلا بصورت فرپز یا آبپز یا کبابی مصرف کنید.

• از دانه ی بوداده ی سویا یا پروتئین سویا یا شیرسویا در رژیم غذایی خود استفاده کنید. مثلاً می توانید روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا یا نیم لیوان شیرسویا یا کمتر از نیم لیوان لوبیا سویا بوداده مصرف کنید. (لوبیا سویا را قبل از خوردن بشوید که شوری آن گرفته شود)

• مصرف سیر، کدو، پیاز، اسفناج، هویج خام ( نه آب هویج)، شنبلیله، گزنه و سماق در رژیم غذایی روزانه خود حتما داشته باشید، چون به کاهش قند خون کمک می کنند.

\* منبع: کتاب داخلی جراحی پرستاری برونر و سودارث ۲۰۱۸ بیماری های غدد

### اهداف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی

۱. حفظ مقدار قند خون در محدوده طبیعی و نرمال.

۲. تنظیم مقدار چربی خون.

۳. تأمین مقدار انرژی مورد نیاز بیمار.

۴. پیشگیری و درمان مشکلات حاد ناشی از درمان با انسولین مثل کاهش قند خون و...

۵. پیشگیری و درمان عوارض دیابت، مثل بیماری های کلیوی، چشمی، قلبی و عروقی، زخم پای دیابتی

افزایش سطح سلامت با ایجاد شرایط بهینه تغذیه ای



### توصیه های رژیم درمانی

• در صورت اضافه وزن با رژیم غذایی مناسب وزن خود را کاهش دهید تا به وزن ایده آل برسید.

• نمک مصرفی خود را خیلی محدود کنید و از مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا مانند: مواد غذایی کنسروی (مثل کنسرو نخود سبز و شوجات و...) پرهیز کنید.

• نان مصرفی خود را از انواع نان های سبوسدار مثل سنگگ و نان جو قرار دهید